

足の裏もみで糖尿病、緑内障、耳鳴りが大改善

生命力を高める
特効レシピ付

黄金スー

香ばしくて
美味しい!



600ミリの血糖値が正常化!
めまいも座骨神経痛も劇的改善

安心

2019
11

耳の裏シール

90歳の白髪が黒くなった! 脂肪肝も改善
医師も40年愛食! ゴマハニー

腰痛、股関節痛が消えた! おなかへタンコ!

100円ショップで買えるシールをはるだけ

高血圧を最速で下げる

自力療法

その場で30ミ降下! 180ミがスルスル下がった

糖尿病、緑内障、夜間頻尿、ひざ痛、耳鳴り、物忘れが大改善

足の裏もみで生死の境から復活



隠れた病気がわかる
カラー診断マップ付



【別冊付録】
糖尿病を撃退する
アカシア
ポリフェノール

腰痛やひざ痛の原因となる 扁平足を治し足裏にアーチを つくる「チューリップ体操」

吉野整形外科院長
吉野 匠

健康な足には縦と横 二つのアーチがある

足には、縦方向と横方向のアーチが備わっています。足を横から見たときに認められるのが「縦のアーチ」、前から見たときに認められるのが「横のアーチ」です。この縦横のアーチが私たちの足の「土踏ます」と呼ばれるところです。足のアーチは、私たちが歩いたり走ったりするときに、地面から受ける衝撃を吸収するクッションの役割や、地面を蹴り返すばねの役割をしています。足への負担を和らげ、効率よく歩



吉野 匠

1991年順天堂大学医学部卒業、92年慶應義塾大学整形外科教室入局。99年英国ブリストル大学で研鑽。2003年に吉野整形外科を開院。足の体操やオーダーメイドのインソールなどで、足の不調を治療する。

私は後者のような足を「かくれ扁平足」と呼んでいます。そしてこの「かくれ扁平足」もまた現代人には増えてきているのです。

扁平足というと、全く土踏まずがなく、足の裏が平たい状態を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、実際には、ある一定基準よりアーチがくずれていれば、それは扁平足です。そのチェック法は、医療の現場ではレントゲン写真で行いますが、家庭でもできる簡易法がありま

す（詳しくは40ページ）。アーチくずれは、遺伝的な素因によって、生まれてから成人になるまでずっとという人もいれば、環境や生活習慣などの要因が大きく影響して次第になっていく人もいます。

近年、歩き始めたばかりの赤ちゃんに、早々と靴をはかせる親御さんが増えていきます。しかしこれは、成長期における足のアーチ形成を妨げる要因となっているのです。成長期には、屋内はもちろん、外でも危険がないところでは裸足で遊ばせることが大切で、それによって、足の骨格形

成が促され、正常のアーチを形成するので。

また、正常なアーチを持つ人でも、成人期以降にアーチくずれを生じさせる要因が現代社会にはあります。その要因とは、「歩かなくなったこと」です。

交通機関が発達し、乗り物社会となった現代、一昔前と比べ明らかに自分の足を使う機会が減っています。その結果、体重を支える足の筋力が落ち、アーチくずれを起こしやすくなっているのです。

さらに、年齢を重ねることに

よっても筋力は低下し、一方で体重は増加する傾向にあるため、足への負担が増えて、アーチがくずれやすくなります。

また、アーチくずれは、足だけでなく、全身に悪影響を及ぼします。ですから、「アーチのくずれは諸悪の根源」といえるのです。

その一つが足の裏のタコです。アーチがくずれ始めると、足の指の付け根あたりの骨が地面に当たり、タコができやすくなります。特に第2指の付け根にできやすく、他にも第1指

の横や第5指の根本などにもできることがあります。

また、アーチくずれによって足裏から指先に向かう神経が押しつぶされて、指がしびれる人もいます。特に第3、4指に多くみられます。いわゆる「モートン

病」という病気です。

クッション役のアーチがくずれることで、地面からの衝撃が足の甲や足首にダイレクトに伝わり痛みが生じる人もいます。

また、足の裏にある足底腱膜（そくていけんまく）という組織が引っ張られ、足の裏の筋や、かかとの付着部位が痛む「足底腱膜炎」になることもあります。

一方、地面を蹴るときのパネ力が低下すると、前に進む力を筋力に頼ることになります。

その結果、アキレス腱やふくらはぎに負担がかかり、アキレス腱の炎症が起きたり、足が疲れやすくなったりします。

足の第1指が第2指側に曲がり、くの字に曲がる「外反母趾」、第5指が第4指の方へくの字に曲がる「内反小趾」も、アーチくずれが原因となって起こります。逆に、アーチくずれを改善すると、これらの不調や病気のリスクを下げられます。このほか、アーチくずれによ

って体の重心がずれて、ひざ痛や腰痛を起こす人もいます。

アーチくずれは 頑固な頭痛も招く

さらに、「頑固な頭痛やうつ」の原因が、実はアーチくずれだった」という例もあります。

自分の足のアーチをチェックし、低ければ正しい対処法を講じるようにしましょう。

アーチくずれを改善する手軽な方法として、41ページに紹介した体操をお勧めします。

チューリップ体操は、第1指の付け根に付き、横のアーチを持ち上げる役割を担う筋肉（母趾内転筋）を鍛えてアーチがつぶれないようにする体操です。

タオルとついでこい体操は、縦のアーチを支えるとともに地面を蹴り返すために動く足底筋（足の裏の筋肉の総称）を鍛える体操です。

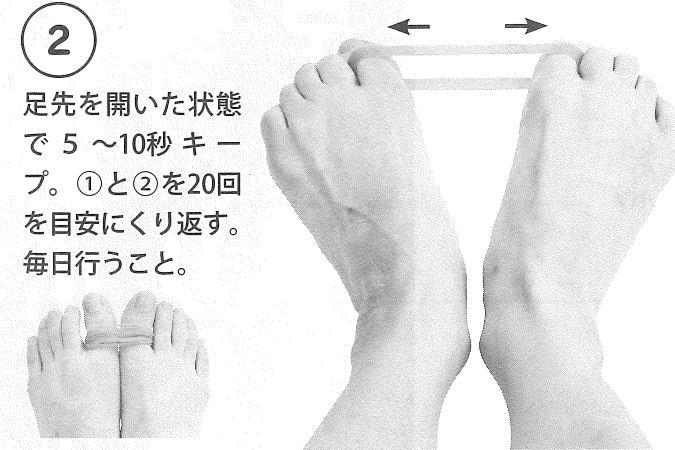
アーチくずれ改善に、ぜひご利用ください。

健康なアーチがある足と扁平足の レントゲン比較



横のアーチを取り戻す チューリップ体操

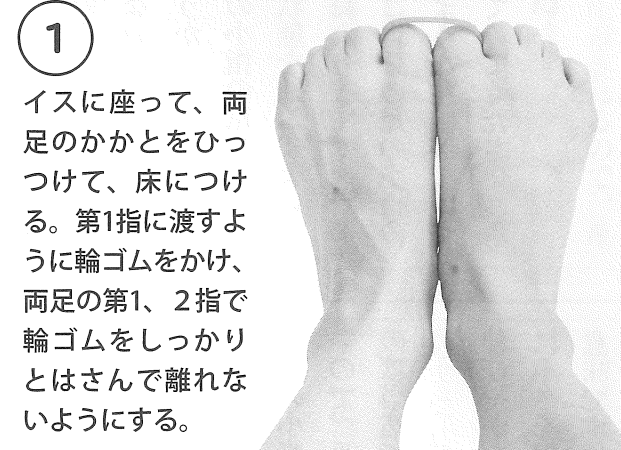
●用意するもの=太い輪ゴム2本（幅約2cm）※普通の輪ゴムでも15本束にして代用可



② 足先を開いた状態で5～10秒キープ。①と②を20回を目安にくり返す。毎日行うこと。



普通の輪ゴムでもOK!



① イスに座って、両足のかかとをひっつけて、床につける。第1指に渡すように輪ゴムをかけ、両足の第1、2指で輪ゴムをしっかりとはさんで離れないようにする。

縦のアーチを取り戻す タオル取ってこい体操

●用意するもの=フェイスタオル1枚（やりやすい大きさのもので可）



イスに座り、足元前方に向かって縦にタオルを置いて、足を乗せる。左右の足の指で交互にタオルをつかみ、足元に引き寄せる。

左右の足の指で交互につかむ

腰痛、ひざ痛を引き起こす 足のアーチくずれ対策

解説=吉野整形外科院長 吉野 匠

健康な足には縦と横、2種類のアーチがあります。ここでは、誰でもできるアーチのチェックと、縦と横のアーチを取り戻す体操を紹介します。

② ひざを90度に保ったまま、左手の中指と薬指を右足の土踏まずの中に差し込む。反対の足でも確認する。

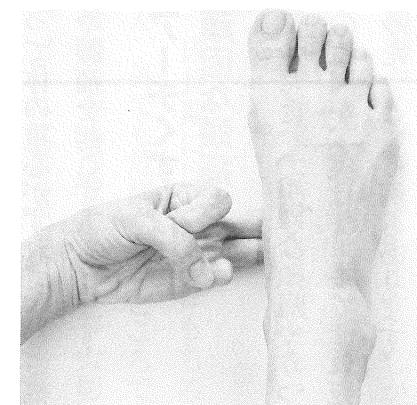


チェック

① イスに座り、ひざが90度になる高さの台に右足を乗せる。

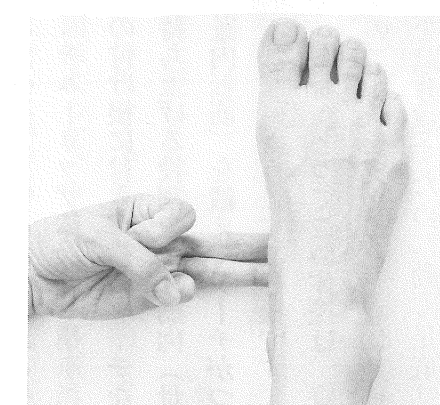


問題のない足



中指と薬指の両方が第2関節まで入れば、アーチはくずれていない。

アーチがくずれた足



中指と薬指の両方もしくは片方が第2関節まで入らないと、アーチがくずれている。